

Зимнее питание детей: особенности

Холода наступают, и организму малыша приходится трудиться в усиленном темпе с целью восполнения энергетических потерь. Поэтому в этот период важна правильная организация и режим питания ребенка.

В холодное время года питание детей должно быть сбалансированным, насыщенным витаминами и минералами. Безусловным источником полезных веществ и компонентов являются свежие фрукты и овощи. Какие фрукты и овощи можно дать вашему малышу зимой?

Фрукты. Если у вашего крохи нет аллергии, то предложите ему апельсины, хурму, мандарины, богатые на витамин С. В странах, где они растут, они созревают как раз к нашей зиме, а вот летом наоборот считаются уже прошлогодними. Бананы смогут восполнить детский организм калием и каротином.

Самые полезные овощи для питания ребенка зимой – это капуста (содержит витамин С и клетчатку), морковь (источник витамина А, каротина, клетчатки), свекла (хоть и содержит мало витаминов, зато в ней много клетчатки). Лук и чеснок становятся как никогда значимыми именно зимой. В питание детей до года их нужно вводить очень осторожно. Добавляйте их в измельченном виде в пюре и суп.

Домашние фруктовые заготовки можно предложить малышу после года, добавив фрукты в компот, фруктовое пюре, кисель и т.д. Квашеная капуста, а также другие овощные заготовки содержат большое количество уксуса и соли, поэтому их лучше всего давать ребенку после 3-х лет.

Натуральный мед приобретает огромное значение в холодную пору, когда снижаются защитные функции организма. Его нужно употреблять с теплой водой, тогда он сохраняет все свои весьма полезные свойства.

В целом, питание зимой, так же как и питание детей летом, должно быть обычным по калорийности и включать в себя все необходимые для нормального развития ребенка продукты.

Какие соки полезны для здоровья

Популярные медицинские журналы ежегодно составляют рейтинги самых полезных продуктов, в том числе и напитков. Представление о влиянии того или иного элемента питания на организм делается на основе последних полученных данных о содержащихся в нем веществах и их свойствах. В этой статье будет рассказано о самых полезных для здоровья соках. Самые полезные напитки: гранатовый, черничный, яблочный соки и клюквенный морс.

Гранатовый сок. Гранатовый сок является одним из самых полезных и биологически активных продуктов. Содержит большое количество витаминов С, В1, В2, А, Е, РР, калий, кальций, железо, фосфор, магний, натрий. Гранатовый сок повышает гемоглобин. При регулярном употреблении этого напитка заметно улучшается самочувствие гипертоников, нормализуется работа сердца. В гранате содержатся полифенолы, которые способствуют уничтожению свободных радикалов, являющихся причиной раннего старения и множества серьезных заболеваний, предупреждают развитие рака и опухолей

Следует заметить, что благодаря содержанию большого количества кислоты, гранатовый сок может оказывать негативное воздействие на желудок, поэтому необходимо употреблять его в разбавленном виде. Наибольшую пользу оказывает гранатовый сок в сочетании с морковным, так как они практически не содержат сахара, тем не менее, обогащая организм большинством необходимых элементов.

Клюквенный морс

Клюквенный морс содержит большое количество органических кислот, пектиновых веществ и витаминов. Наиболее полезными для организма среди кислот являются бензойная, лимонная, янтарная и хинная, из витаминов – В1, В2, В5, В6, К, РР, калий, фосфор, кальций, йод, магний, барий, бор, железо, марганец, молибден, титан, цинк, алюминий. В клюкве содержится уникальное сочетание бетаина, антоцианов, кахетина, флавонолов, препятствующих старению и гибели клеток, образованию свободных радикалов и развитию опухолевых тканей. Одним из самых важных свойств клюквенного сока является бактерицидное, поэтому он способствует заживлению десен, убивает бактерии, вызывающие кариес. Клюквенный морс выводит из организма шлаки и соли тяжелых металлов, стимулирует умственную и физическую активность, особенно в сочетании с ягодами или настоем шиповника.

Черничный сок

Черничный сок полезен для организма не меньше, чем клюквенный. Черника является «дальним родственником» клюквы, в ней содержится почти тот же набор микроэлементов, однако не обладает бактерицидными свойствами, поэтому собранные ягоды быстро закисают. Черника обладает уникальным свойством: в ней содержатся специфические соединения антоцианов с гликозидами. Эти соединения активизируют ферменты сетчатки, тем самым улучшая зрение и способствуя быстрому приспособлению глаза к работе в сумерках, темноте или, наоборот, на ярком свете. Ученые установили, что при регулярном употреблении черничного сока, можно восстановить зрение более чем на 1,5 диоптрии.

Яблочный сок

В яблочном соке содержится большое количество железа, которое необходимо для нормальной работы кровеносной системы. Этот простой и в то же время уникальный напиток может значительно улучшить дыхание и состояние легких даже у курильщиков со стажем.

Употребление этих полезных соков поможет вам сберечь свое здоровье.

Правильное питание — залог здоровья дошкольников

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни.

Что понимается под правильным питанием и каким оно должно быть для ребенка дошкольного возраста?

Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание

Питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

Во-первых, полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду.

Во-вторых, разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения. Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище.

В-третьих, доброкачественным — не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов. Пища должна быть не только вкусной, но и безопасной.

В-четвертых, достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости. Получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.